

Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 12

ОБСУЖДЕНА на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ СОШ № 12  
Протокол от 31.08.2023г. № 12



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 12

Для \_\_\_\_\_ Л.Ю. Жигалова

Приказ от 31.08.2023г. № 3108/1-ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КЛУБ ГТО »**

Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Давлетбаев Рустам Маратович,  
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты реализации программы	11
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ	14

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы – базовый.

*Актуальность* данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - **ФЗ**);
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - **СанПиН**);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;



4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностью здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
10. Устав МБОУ СОШ № 12;
11. Положение о дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программах Учреждения.

*Педагогическая целесообразность программы* объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Программа «Клуб ГТО» нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, гармоничного развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта.



Программа ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающегося, приобретение начальных знаний, умений и навыков в физической культуре, укрепление здоровья учащихся в течение всего периода обучения. А также выявление и подготовка одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем базовых дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта.

При этом при составлении программы мы опирались на общенаучное положение, что сохранение, укрепление, развитие физического и духовно- нравственного здоровья обучающихся немислимы без формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

#### *Адресат программы*

Программа ориентирована на обучение и воспитание детей 7 – 18 лет, принятых в коллектив без специального отбора, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющих разные стартовые способности, не имеющих медицинский противопоказаний

Количество учащихся в группе – от 1 до 10 человек.

#### *Объем, срок освоения программы и режим занятий.*

Количество занятий в неделю и их продолжительность по нагрузкам определяется в соответствии с СанПиН.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями -10 минут.

Общее количество часов в неделю для одной группы – 1 час.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 34 часа

Количество часов за год – 34 часа.

#### *Особенности организации образовательного процесса*

Форма обучения очная с возможным применением дистанционных технологий и электронных форм обучения. Во всех периодах образовательного процесса наибольшее внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

#### *Основные формы занятий:*

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий. Также возможна организация занятий с применением дистанционных технологий и электронных форм обучения

#### *Требования для зачисления:*

- Отсутствие медицинских противопоказаний

- Заявление от родителей (законных представителей)

## 1.2. Цель и задачи Программы

Цель: развития общей физической подготовки и укрепления здоровья учащихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:  
*обучающие:*

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности

*развивающие:*

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

*воспитательные:*

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

## 1.3.Содержание программы

Учебный план

В образовательной программе «Клуб ГТО» распределение учебной нагрузки может быть представлено следующим образом:

Модуль 1 (1-й год обучения) – 1 час в неделю x 34 недели = 34 часа.

И так по каждому модулю.

Теоретические занятия интегрируются с практическими.

### Учебный план Программы

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-	
2.	Основы знаний.	1	1	-	Обсуждения.
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	27	В процессе занятий	27	Зачёты. Контроль умений и навыков.
4.	Спортивные мероприятия.	5	-	5	Тестирование. Мониторинг.
	ИТОГО:	34 ч.	2 ч.	32 ч.	

Теоретические и практические часы интегрированы.

### Учебный (тематический) план



N п/п	Название раздела, темы	Содержание	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма.	
2.	Основы знаний.	Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.  Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методов развития.	
3.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методов развития.	Бег на 60 м. Бег на 1(2) км. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Метание мяча 150г на дальность. Бег на лыжах. Плавание на дистанцию 50м. Стрельба из пневматической винтовки. Туристский

			поход с проверкой туристских навыков. Подвижные игры.
4.	Спортивные мероприятия.		Учебные соревнования. Выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Подвижные игры.

### Содержание учебного (тематического) плана

- Урок 1. Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
- Урок 2. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».
- Урок 3. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.
- Урок 4. Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.
- Урок 5. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.
- Урок 6. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см.
- Урок 7. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.
- Урок 8. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.
- Урок 9. Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.
- Урок 10. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.
- Урок 11. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.



- Урок 12. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячами весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.
- Урок 13. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.
- Урок 14. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.
- Урок 15. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.
- Урок 16. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до прела.). Тестирование ГТО.
- Урок 17. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.
- Урок 18. ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры.
- Урок 19. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».
- Урок 20. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах: Быстрый лыжник».
- Урок 21. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».
- Урок 22. Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.
- Урок 23. Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.
- Урок 24. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее».
- Урок 25. Стрельба из пневматической винтовки. Соревнования по данному виду испытания.
- Урок 26. Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.
- Урок 27. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя.
- Урок 28. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.
- Урок 29. Броски мяча в землю хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за



спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.

Урок 30. Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность различных на весу мячей.

Урок 31. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Тестирование по нормам ГТО.

Урок 32-34. Учебные соревнования. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.

#### 1.4. Планируемые результаты

*Ученик будет знать:*

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

*Уметь:*

- Владеть техникой бега на 60 м
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Стрелять из пневматической винтовки
- Подтягиваться, отжиматься
- Плавать
- Бегать на 1 и на 2 км
- Бегать на лыжах
- Метать мяч

*Использовать:*

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

*Учащиеся будут уметь демонстрировать:*

- Индивидуальный максимальный результат при сдаче норм ГТО

## Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество часов в неделю	3
3.	Количество часов в год	102
4.	Недель в I полугодии	15

5.	Неделя во II полугодии	19
6.	Набор детей в объединение	с 1 по 15 сентября
7.	Реализация рабочей программы	с 15 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
8.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

## 2.2. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия*

Сведения о помещениях для проведения занятий

- спортивный зал.
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
- шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

### *Кадровое обеспечение*

Требования к квалификации педагога, участвующего в реализации программы устанавливаются в соответствии с требованиями профессионального стандарта.

### *Информационно-методическое обеспечение:*

*Методическое обеспечение:* наглядные изображения; электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://o-gto.ru/> и др.).

## 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

*Оценка достижения планируемых результатов освоения Программы.*

Формы подведения итогов:

1. Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий:

- Общая культура;
- Аккуратность;
- Содержание в порядке инвентаря и личных вещей;
- Реакция на замечания и поощрения;
- Выполнение санитарных норм и правил техники безопасности;
- Трудолюбие;

- Коммуникабельность.
- 2. Формы занятий при подведении итогов:
  - Соревнования;
  - Зачеты.
- 3. Выполнение норм по технической подготовке:
  - Соревнования;
  - Контрольные тесты.
- 4. Ведение документации при подведении итогов:
  - Протоколы контрольных нормативов;
  - Протоколы соревнований.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – учебный год.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах: участие в спортивных соревнованиях, выполнение нормативов комплекса ГТО.

#### *Оценочные материалы*

Для отслеживания уровня развития физических показателей применяются нормы ВФСК «ГТО»



## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ/ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. – М.: Советский спорт, 2003.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.: Советский спорт, 2015. –112 с.

### Для детей

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. –М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
8. ПьязинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
9. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТДивизион» Москва, 2017
10. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера,2014.
11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика:Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
12. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность.Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет–ресурсов: [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во**  
**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Челночный бег** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Бег на короткие дистанции** проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

**Бег на выносливость** проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

**Смешанное передвижение** состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

**Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.



Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

**Прыжок в длину с разбега** выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

**Рывок гири.** Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных



суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Поднимание туловища из положения лежа** выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет

упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты “из замка”;
- 4) смещение таза.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами** выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

**Для метания теннисного мяча в цель** используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**Метание спортивного снаряда.** Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

**Плавание.** Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при



завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

**Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.** Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

#### **Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

#### **Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия**

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР- 512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.



